



Dita Baumanė-Auza

Ginekoloģe, dzemdību speciāliste

Diplomātiskā servisa medicīnas centrs,
www.dsmc.lv

Veselības centrs *Elite*,
www.elite.vca.lv

Mākslas terapeite savā privātpraksē SIA *APERTO*,
www.auzaart.lv

RSU docētāja studiju programmā *Mākslas terapija*

Latvijas Mākslu terapijas asociāciju apvienības sertifikācijas komisijas locekle

MĀKSLAS TERAPIJA KĀ VESELĪBAS APRŪPES JOMA

Veselība un slimība. Kā mākslas terapija var palīdzēt atveseļoties? Ārstniecībai būtu jābūt integratīvai, vērstai uz pacientu kopumā, uz tādu veselības aprūpi, kas sniedz konkrētajam pacientam vislabāko rezultātu un ir uz pierādījumiem balstīta. Mākslas terapija ir viena no šādām veselības aprūpes jomām – multidisciplināras aprūpes sastāvdaļa.

Mēs labi zinām, ka ne visu slimību ārstēšanai der zāles. Ļoti bieži notiek organisma izdziedināšanās, arī šķietami sarežģītās situācijās. Mūsu dzīves uztvere, emocijas, attieksme pret cilvēkiem un situācijām, pieredze, ko esam ieguvuši bērnībā, jaunībā un briedumā, attiecībās, notikumos un veidā, kā to izreaģējam, – tas viss atstāj nospiedumus un atmiņas gan dažādās mūsu smadzeņu daļās, gan arī zemapziņā, gan iekšējos orgānos, muskuļos un pat kaulos. Tas, kā mēs pielāgojamies situācijām, aizsargājamies, konfrontējamies vai rīkojamies, un tas, kā jūtas mūsu ķermenis, ir lielā mērā saistīts ar mūsu uztveri un emocijām.

Mūsdienās neirozinātnieki pētījumos pierādījuši un apstiprinājuši arī senu, gadu tūkstošiem zināmu patiesību (piemēram, no ājurvēdas rakstiem), ka fiziskās un psihiskās veselības pirmsākums meklējams jau bērna ieņemšanas brīdī. Īstenībā vēl pirms

tam, jo bērna veselība vai slimība saistīta ar vecāku fizisko un emocionālo veselību, vidi un uzturu. Neirozinātnieki apliecina mūsu emociju saistību ar limbisko sistēmu un dziļākajām smadzeņu struktūrām – stumbru, garozu, kā arī endokrīnajiem, iekšējās sekrēcijas dziedzeriem, zarnu darbību, iekšējo orgānu funkciju un fizioloģiju vai patoloģiju. Organisms savā sarežģītajā hormonālajā un neirālajā regulācijā ir tik gudrs, ka jau intrauterīni spēj pašregulēties. Ne velti bērni vislabāk spēj paust savas emocijas un vajadzības, jo tas ir fizioloģiski. Tātad mums visiem piemīt dabiska māksla pašregulēties. Tomēr dzīves laikā bieži šo spēju ignorējam vai noliedzam.

Jau 18. gadsimta beigās Filips Pinels psihiatriskajā klīnikā Parīzē novērtēja slimnieku spontāni radītos mākslas darbus, bet Pjērs Žanē hipnozi un drāmu izmantoja pacientu traumatiskas pieredzes izspēlē – ar mērķi piedzīvot atklāsmi un pārveidot pacientu pieredzi. Mākslas vēsturnieks Hanss Princhnors, kurš vēlāk kļuva par psihiatru, sāka interesēties par mākslas ietekmi uz garīgi slimiem cilvēkiem un atzīmēja, ka māksla ir dabisks pretlīdzeklis personības dalīšanās un atsvešināšanās gadījumos šizofrēnijas pacientiem. Viņš arī novēroja, ka mākslā īpaši spilgti izpaužas nomākti, izolēti un depresīvi cilvēki.

Mākslas ietekmi uz cilvēka fizioloģiju un psiholoģiju klīniskajā vidē sāka pētīt 20. gadsimtā, piedāvājot to kā daļu no atveseļošanās un dziedināšanas procesa, piemēram, mūzikas spēlēšanu un klausīšanos, vizuālo mākslu un gleznošanu. Terminu *mākslas terapija* pirmo reizi lietoja Adrians Hils 1938. gadā Lielbritānijā, kad viņš pats sanatorijā ārstējās no tuberkulozes un vēlāk, strādājot ar pacientiem, pārliecinājās, ka mākslas nodarbības palīdz cilvēkiem paātrināt izveseļošanās procesu.

20. gadsimta 40.–50. gados māksla pakāpeniski ienāca veselības aprūpes kontekstā somatisku un psihiatrisku pacientu dziedināšanā, uzlabojot pacienta psihisko stāvokli caur emocijām un radošumu, tādējādi palīdzot pacientam uzlabot arī fizisko stāvokli. 20. gadsimta vidū mākslas terapija tika nošķirta kā atsevišķs jēdziens, un tai tika piešķirts oficiāls statuss, definējot emocionālos un sociālos mērķus un izmantošanas rezultātu klīniskajā vidē. Tieši pētnieciskais darbs, izglītības sistēmas izveide un pierādījumos balstīta prakse nosaka mākslas terapeita profesionalitāti mūsdienās.

Mākslas terapija (vizuāli plastiskās mākslas terapija) jau 15 gadus Latvijā ir viena no četrām mākslu terapijas specializācijām – līdzās mūzikas, deju un



*MŪSU DZĪVES UZTVERE, EMOCIJAS,
PIEREDZE – TAS VISS ATSTĀJ NOSPIEDUMUS
GAN DAŽĀDĀS MŪSU SMADZĒŅU DAĻĀS, GAN
ARĪ ZEMAPZIŅĀ, GAN IEKŠĒJOS ORGĀNOS,
MUSKUĻOS UN PAT KAULOS.*

kustību, drāmas terapijai –, kurā izmanto mākslu un radošo procesu terapeitiskā kontekstā, lai uzlabotu un veicinātu cilvēka garīgo, emocionālo un fizisko labklājību.

Kā tas notiek? Mākslas terapijā cilvēks tiek aicināts savas domas, emocijas, jūtas un vajadzības uzzīmēt, izveidot no māla vai plastilīna, salikt kā kolāžu no attēliem vai atrast citu piemērotu māksliniecis-kās izteiksmes veidu – izmantojot simbolus, tēlus vai metaforas. Nav nepieciešamas iepriekšējas vai īpašas prasmes mākslā, jo svarīgs ir pats radošais process, iztēle un atklāsmes, kas rodas drošā un atbalstošā vidē profesionāla mākslas terapeita klāt-būtnē. Šeit nav svarīga estētiska skaistuma radīšana, un māksla tiek izmantota kā tilts simboliskai saziņai ar zemapziņu, lai vispirms sevi izpaustu bezvārdu “valodā” un pēc tam atklātu to individuālo nozīmi sarunā ar mākslas terapeitu.

Bieži vien pacienti jautā – vai pēc viņu zīmējumiem nosaku diagnozi? Gan jā, gan nē, jo tikai zīmējums bez autora refleksijas, sarunas par radīto tēlu vai simbolu saturu un personīgo nozīmi būs maz infor-matīvs. Mūsdienās mākslas terapeita rīcībā ir dažā-di projektīvie un objektīvā izvērtējuma testi, māks-lā balstīta izvērtēšana, formas un satura, grūtību un situāciju analīze, kas ir zinātniski pierādīti un iz-strādāti medicīnas tehnoloģiju aprakstā. Šie instru-menti apvienojumā ar pacienta refleksiju un stāstu

palīdz mērķtiecīgi izvērtēt, organizēt un vadīt māks-las terapijas procesu atbilstoši katra cilvēka va-jadzībām, formulēt mākslas terapijas mērķus un uzdevumus atbilstoši konkrētā cilvēka vēlmēm un iespējām, kā arī novērtēt rezultātu terapijas beigās.

Mākslas terapijā var izmantot ļoti dažādus ma-teriālus: zīmuļus, krītiņus, flomāsterus, ogle, guašu, ūdens krāsas, tušu, baltus un krāsainus papīrus, līmi, mālu, plastilīnu, ģipsi, dabas materiālus u.c. Sākot mākslas terapiju, katrs ar tiem var iepazīties un izmēģināt, arī izvēlēties, ar kādiem materiāliem strādāt, vai arī tos piedāvā mākslas terapeits.

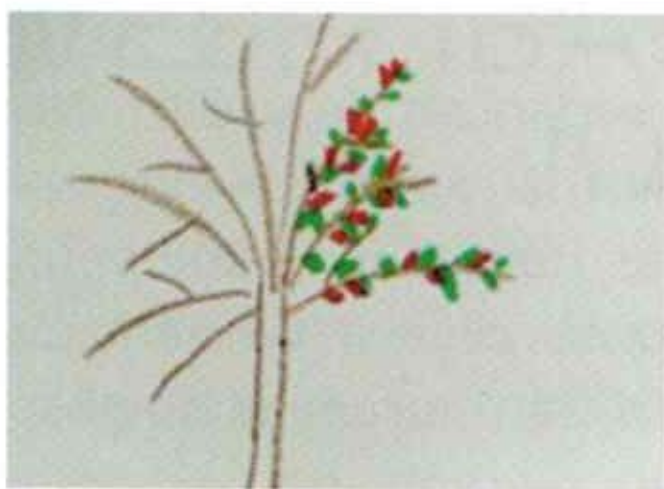
Bieži terapijas sākumā var izmantot arī dažādus metaforiskus attēlus vai kolāžas, jo tie palīdz at-raisīties simboliskai uztverei. Mākslas terapijā var analizēt arī cilvēka sapņus, jo tajos bieži atspoguļo-jas zemapziņas materiāls saiknē ar reālo dzīvi.

Arī pasaku terapija ir mākslas terapijas veids, jo tēli un simboli spēj rosināt iztēli un saikni ar reālām dzī-ves situācijām un piedzīvot transformāciju gan jau uzrakstītās pasakās, gan arī iemiesoties paša cilvēka radītos tēlos, piedzīvojot nozīmīgas atklāsmes. Māk-slas terapeita profesionālajā kompetencē ietilpst ļoti daudz dažādu radošu tehniku un uzdevumu saistībā ar dažādu veselības problēmu risināšanu, jo ne vien-mēr mākslas terapijas process ir patīkams. Dažreiz tas notiek caur emocionāli sāpīgām atklāsmēm, un

tieši tad mākslas terapeits palīdz gan saturēt, gan vadīt šīs emocijas, gan arī drošā un atbalstošā vidē tās atpazīt un pārveidot.

Profesionāli kompetents mākslas terapeits ir sertificēta ārstniecības persona, kas atbilstoši Ministru kabineta noteikumiem, Ārstniecības likumam un medicīniskajām tehnoloģijām ar savu prasmi spēj palīdzēt pacientiem ar dažādiem fiziskiem, psihosomatiskiem un garīgiem traucējumiem.

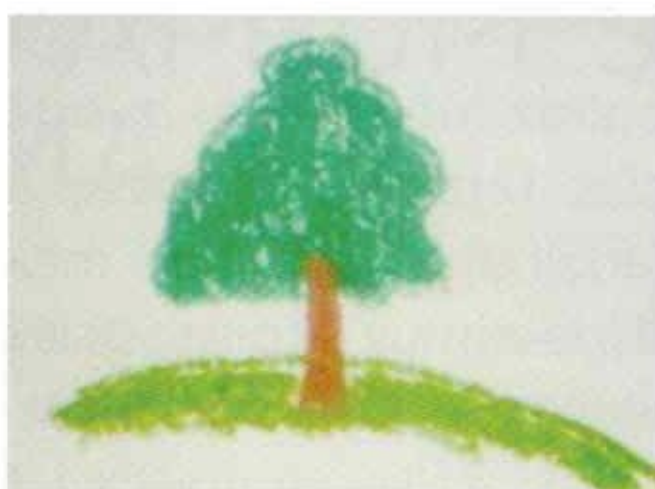
Bieži somatiskās slimības ir pacientu iekšējo vai attiecību konfliktu iznākums, kuru sarežģītie cēloņi noslēpti dziļi zemapziņā. Mākslas terapijas rezultātā radītie simboli un tēli tad kļūst transformējoši, jo pacients ir kontaktā ar tiem – arī starp terapijas sesijām. Lai notiktu pārveide jeb transformācija, kaut kam nozīmīgam jānotiek personības afektīvajā pārdzīvojumā, un zemapziņas tēli iegūst individuālu nozīmi. Mērķis ir atklāt zemapziņas izstumto materiālu, veicināt pacienta izpratni par savas uzvedības nozīmi un saistību ar apslēptajām emocijām.



Depresijas pacientes B. koka zīmējums pirmajā sesijā.

Klīniski – zems pašvērtējums, negatīvs tagadnes un nākotnes vērtējums, paaugstināts asinsspiediens.

(Foto no personiskā arhīva)



Koka zīmējums pēdējā sesijā terapijas noslēgumā.

Terapijas beigās pacientei atjaunojies pašvērtējums, enerģija, spēja realizēt sevi personiskajā dzīvē un profesionāli. Asinsspiediens normalizējies.

Tieši savu emociju atpazīšana un nosaukšana sākotnēji bieži sagādā grūtības, jo lielai cilvēku daļai ir neierasti kontaktēt ar savām emocijām. Terapeita klātbūtnē gan emociju iepazīšana, gan radošais process kļūst jēgpilns, jo saudzīgā veidā, mainoties uztverei par situācijām un priekšstatiem par sevi, mainās attieksme pret sevi un citiem. Šādās attiecībās vienmēr mainās gan pacients, gan viņam tuvie cilvēki. Piemēram, atpazīstot savas emocijas un tās izstrādājot ar tēlu un simbolu palīdzību, mazinās simpātiskās nervu sistēmas aktivitāte, jo radošums stimulē parasimpātisko nervu sistēmu, tā rezultātā mazinās sāpes un trauksme.

Mākslas terapija notiek gan individuāli, gan grupās, pieaugušajiem un bērniem. Atkarībā no konkrētā cilvēka vajadzībām sesija var ilgt 30, 60 vai 90 minūtes. Mākslas terapiju iesaka garīgu, somatisku un psihosomatisku slimību gadījumos, būtībā arī jebkuru hro-

nisku slimību gadījumos, kad nepieciešams mazināt slimības, traucējuma vai problēmas radītās sekas. Piemēram, tā mazinā gan depresiju, gan trauksmi, gan sāpes, arī asinsspiedienu, seksuālus un uzvedības traucējumus.

lesildīšanās uzdevumi, dažādu mākslas materiālu lietošana un relaksācijas tehnikas, meditācija, vadītā iztēle stimulē cilvēka radošo līmeni un palīdz atbrīvoties.

Mākslas terapija palīdz rehabilitācijas procesā un arī palīdz pārvarēt traumatisku pieredzi (šķiršanās, zaudējums, onkoloģiska slimība).

Tā strādā ar cilvēka pamatproblēmu ietekmējošiem faktoriem (domāšanu, emocijām, jūtām, uzvedību, dzīvesveidu, u.c.), kā arī tad, ja nav redzamu grūtību (personības izaugsme).

Depresijas un trauksmes simptomu mazināšana ar mākslas terapiju ir gan iedarbīga, gan noturīga metode, ko esmu pētījusi un pierādījusi, strādājot savā praksē ar dažādiem pacientiem, arī ar grūtniecēm. Sievietes ar depresiju slimo biežāk nekā vīrieši, un arī sieviešu ginekoloģiskās slimības ir cieši saistītas ar emocionālo diskomfortu un bieži ar depresiju un paaugstinātu stresu. Savukārt grūtniecības laikā tīri fizioloģiski hormonālās svārstības ietekmē sievietes emocionālo uztveri, tāpat kā sievietes pašas radītās bažas un bailes par savu izskatu, veselību, dzemdībām un gaidāmo mazuli. Neārstēta depresija grūtniecei var izpausties pēcdzemdību depresijā un ir pamatā komplikācijām grūtniecības laikā, dzemdību laikā, un pastāv arī augļa augšanas aiztures risks, kā arī izteiktas toksikozes. Manā ārsta praksē mākslas terapija grūtniecības laikā palīdz emocionāli sagatavoties dzemdībām, atbrīvoties no bailēm, justies labāk arī fiziski un vieglāk dzemdēt.

Mākslas terapija palīdz atpazīt, izpaust un izstrādāt emocijas, palīdz mainīt uztveri, veidot jaunus uzvedības un attiecību modeļus, palīdz pārvarēt dažādas dzīves situācijas, kas agrāk šķita nepārvaramas, palīdz atveseļoties dažādās klīniskās situācijās, pārdzīvot krīzes situācijas dzīvē un mazināt somatiskas sūdzības, kad cilvēki palīdzību meklē gan pie dažādu specialitāšu ārstiem – psihietriem, narkologiem, ginekologiem, urologiem, neirologiem, kardiologiem, ģimenes ārstiem, psihoterapeitiem, gan dažkārt arī pie psihologiem. Tāpēc svarīga ir sadarbība un paša pacienta vēlme vērsties pēc palīdzības.